

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Heleri Huuse

**Rahvatantsijate tantsutehnilise taseme arendamine
liigutusvilumuste süsteemse kujundamise teel Võru
rahvatantsurühma Siisik näitel**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja : Aveli Asber, BA

Tartu Ülikooli Rahvakunstiansambli kunstiline juht

Viljandi 2014

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	3
TANTSIIJA KUJUNEMINE TANTSIJAKS	4
LIIGUTUSVILUMUSTE KUJUNDAMINE	7
Minu treeningsüsteemi taust	7
Koordinaatsioonivõime ja liigutusvilumus	9
TÖÖPROTSESS	10
Rahvatantsurühm Siisik.....	10
Eesmärgid ja õpetamismetoodika	10
Tundide ülesehitus.....	11
Õpikeskkond ja motivatsioon	13
Tööperiood ja tingimused	14
TÖÖPROTSESSI ANALÜÜS	15
Tulemused	15
Stiili ja metoodika sobivus	16
Töö ajaline ja sisuline planeerimine.....	17
Probleemsituatsioonid	17
ENESEANALÜÜS	18
KOKKUVÕTE	21
KASUTATUD KIRJANDUS	22
SUMMARY	24
LISAD	26
Lisa 1 – Ühe tunni analüüs.....	26
Lisa 2 - Koordinaatsiooni harjutused	30
Lisa 3 – Tagasiside õpilastelt.....	32
Lisa 4 – Tantsutunni (11.04.2014) Videosalvestis	38

SISSEJUHATUS

Käesolevas töös kirjeldan ja analüüsin oma õpetaja kutse lõputöö raames läbi viidud tunde Võru rahvatantsurühmaga Siisik. Tööperiood algas 2013. aasta oktoobris ning lõppes 2014. aasta mais.

Minu pedagoogiline eesmärk oli rahvatantsijate tantsutehniliste oskuste parandamine võimalikult kiirelt ja produktiivselt. Seeläbi soovisin ühtlustada rühmas tantsivate noorte tehnilist taset, olukorras, kus koos tantsivad nii algajad kui edasijõudnud noored, kelle eesmärk on püsida tantsupeo konkurents.

Suuremat tähelepanu pöörasin koordineerimis- ja rütmiharjutuste õpetamisele, mille abil arendasin tantsijate liigutusvilumust.

Töö kirjaliku osa esimeses peatükis „Tantsija kujunemine tantsijaks“ selgitan, kuidas jõudsin antud teemani ning miks valisin oma treeningu põhjaks koordineerimise ja rütmiharjutused. Samuti kirjeldan, millist mõju omavad liigutusvilumuslikud oskused tantsija arengus.

Teises peatükis „Liigutusvilumuse kujundamine“ tutvustan enda loodud treeningsüsteemi tausta ning mõisteid koordineerimisvõime ja liigutusvilumus.

Kolmandas peatükis „Tööprotsess“ kirjeldan rahvatantsurühma Siisik ajalugu, enda eesmärke ja õpetamismetoodikat, tundide ülesehitust, õpikeskkonda ning tööperioodi ja tingimusi.

Järgnevas peatükis „Tööprotsessi analüüs“ analüüsin tantsijate ja enda subjektiivse arvamuse taustal töö tulemusi, metoodika sobivust, töö ajalist ja sisulist planeerimist ning probleemsituatsioone.

Viiendas peatükis „Eneseanalüüs“ analüüsin enda tööd õpetajana.

Töö lõpus on lisadena ära toodud õpilaste tagasiside, ühe tunni ja kasutatud harjutuste kirjeldus, ning analüüsitava tunni video.

TANTSIJA KUJUNEMINE TANTSIJAKS

„Üks osa teadmisest jõuab meieni läbi keha ja liikumise – kõik meie tunded väljenduvad kehas ja liikumises, samuti tekivad arusaamad ajast, ruumist, energiast, raskusjõust ja selle ületamisest keha liikumise kaudu. Me reageerime erinevatele elusituatsioonidele ja teistele inimestele läbi oma kehalise olemise. Seetõttu on keha liikumine ja tants inimesele midagi väga lähedast ja loomulikku. Keha liikumisest teadlikuks saamine ja selle orgaaniline ning loov rakendamine on tantsu treeningtunni üks suuremaid eesmärke ja väljakutseid.“(Nõmmik 2011 lk 1)

Kui vaadelda algajat tantsijat just gümnaasiumi astmes või veidi vanemana näeme tihti pigem kohmetut ja segaduses inimest, kes on sattunud ebamugavasse olukorda. Kadunud on voolav ja orgaaniline liikumine, mis peaks inimesel olema nii loomumane. Noore tantsija keha pole tuttav rohkemat koordineerimise vajava tegevusega ja liikumise meelde jätmine ning taasloomine tundub ületamatu.

Tantsides tantsurühmas Kagu- Kabujalakõsõ ning ise Võrus tunde andes nägin, kui keeruline on algajal tantsijal tulla rühma ning liikuda tehniliselt edasi sama kiirelt kui tantsija, kes on rühmas olnud mitmeid aastaid. Rahvatantsurühmades kuhu võetakse vastu kõik tantsijad, toimub liikmete vahetus pea igal aastal ning rühma on seetõttu keeruline hoida tantsutehniliselt samal tasemel. See tekitab minus huvi otsida treeningsüsteemi, mis aitaks võimalikult kiirelt algaja rahvatantsija enamvähem samale tasemele nagu edasijõudnud tantsija. Seda eriti tantsupeo protsessis osalevate rühmade puhul, kuna peole soovijaid hinnatakse ühe mõõdupuuga ning ettevalmistusaeg on lühike. Omavahel võistlevad rühmad, kes on koos olnud aastaid ning samas ka need, kellel osa koosseisust on uued tantsijad. Tantsupeole pääsemise konkurss on üks põhjusi miks peab rahvatantsutunde läbi viies keskenduma spetsiifilistele oskustele, mitte ainult tantsu õppimisele. Hea rahvatantsija vajab tugevat tehnilist baasi.

Pärimuslikus tantsus ei saa välja tuua kindlat tehnikat. See on traditsiooniline tants ning on osa folkloorist ja pärimusest. Mina käsitlen antud töös rahvusliku lavatantsu, mis on tantsukunsti teos. See väljendab koreograafi ideid ja nägemust ning kasutab rahvuslikkusele viitavaid elemente. Rahvusliku lavatantsu sünonüümid on: autoritants, lavaline rahvatants, kõnekeeles ka lavarahvatants (Kapper 2010, lk 52).

Lavaline rahvatants on tehnilisem ning piiritletud kindlamate kriteeriumitega. Selle tehnika on võrreldav klassikalise tantsu tehnikaga. Baleriin ei saa tantsida Luikede järve omamata baastadmisi põhisammudest, harjutustest, keha liikumisest ning nende sooritamise korrektsusest. Sama toimib ka rahvatantsu juures. Keeruline on õppida tantsu kui ei teata põhisamme ning seda, kuidas neid sooritada.

Tantsupeo eelproovideks on ka välja antud kriteeriumid, mille alusel rühma hinnatakse. Nendeks on: Repertuaari esituse täpsus lähtuvalt tantsukirjeldusest ning liigijuhi I eelproovi tagasisidest, rühma tehniline tase, rühma väljenduslikkus – kuidas õnnestub rühmal jutustada tantsu sisu, rühma üldine lavakultuur ning rahvarõivaste korrektsus ja kandmise oskus. (XIX tantsupeo Puudutus ettetantsimine 2014)

Oma varasemat kogemust ning ülikooli tantsukunsti õppekava ülesehitust vaadeldes jõudsin arusaamisele, et mistahes alal tehniliselt areneb inimene siis kui teda treenitakse mitmekülgset ja järjepidevalt. Kuna tantsurühma hea väljanägemise tagab ühtselt koordineeritud liikumine, leidsin, et koordineerimisvõime võiks olla just see, mille arendamisega algaja tantsija peaks alustama. See võimaldab tantsijal sisuliselt paremaks saada ning see omakorda kiirendab tehnilist arengut.

Horvaatia naissoost ülikoolitüdengite seas läbi viidud uuringu „Motoorsed ja morfoloogilised näitajad naissoost ülikoolitüdengil ja nende tõhusus rahvatantsu esitamisel“ (Motor and Morphological characteristics of female university students and the efficiency of performing folk dances) kokkuvõttes on öeldud: Tulemused näitavad, et kaasaja tantsu kogemusest lähtuvalt, lapsi tantsima valides, tuleb erilist tähelepanu pöörata just rütmivõimele, koordineerimisele, plahvatuslikule jõule ja painduvusele. (Vlašić, Oreb & Furjan-Mandić 2007, lk 58) Antud töö uurib üheltpoolt mootorsete võimete ja väliste tunnuste ühenduvust ning samas nende mõlema seotust rahvatantsu esitamise edukusega.

Jaan Loko (2008, lk 240) on kirjutanud, et „head liigutuskordineerimise omav laps omandab alati kiiremini teatud spordioskusi ja on võimeline sooritama neid kvaliteetselt ja stabiilselt.

Erinevalt mitteosavatest lastest, kes omandavad liigutusi raskelt, kulutavad hea koordineerimisega noorsportlased sama tegevuse sooritamiseks vähem energiat. Järelkult hästiarenenud koordineerimine viib osavuse formeerimisele ja liigutustegevuse suurema efektiivsuse saavutamisele. "Samuti on ta viidanud sellele, et hea koordineerimine võimaldab lapsel kiiremini omandada spordimeisterlikkust. See omakorda tagab kvaliteetse ja stabiilse sporditehnika elementide soorituse. (ibid., lk 243) Seda kõike annab ümber tõlgendada tantsutreeningusse. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti õppekavas on suur osakaal rütmi ja koordineerimise tundidel ning kui sinna juurde panna muude tehnikatundide koordineerimisel ja rütmilise osa saame üsnagi suure protsendi õppe sisust kaetud. Sama võib rääkida ka üldhariduskooli kehalise kasvatusõppe õppekavast. Selles on tantsu osakaal veel väike, kuid koordineerimise ja rütmi arendamine kõigil spordialadel siiski suure osatähtsusega.

Raamatus „The Neurocognition of Dance“ on seda teemat vaadeldud tantsija kui tegija seisukohalt: Tantsija peab õppima väga keerulisi liikumise jadadeid; nad peavad mõistma miks ja kuidas keha liigub, et kognitiivselt haarata liikumise struktuuri ning parandada esitust. Tantsija oskused hõlmavad seega mitte ainult füüsilisi võimeid, vaid ka laialtlevitatult kognitiivseid oskusi, mis on seotud keha kontrolliga füüsilises keskkonnas. (Bläsing, Puttke & Schack 2013)

Sellest võib järeldada, et tehniliselt tugev tantsija on hästi koordineeritud ning omab palju liigutusvõimeid oskusi.

Seejuures on raamatus ära mainitud, et tantsija peab seda kõike tegema igasugustes olukordades, perfektselt, olenemata sellest kui närvis, väsinud või kurnatud ta on.

LIIGUTUSVILUMUSTE KUJUNDAMINE

Minu treeningsüsteemi taust

Eelpool mainitud Horvaatia tudengite seas tehtud uuringus on kirjutatud, et tantsu struktuurid aitavad kaasa esteetilise elamuse tundmise arengule, iseseisvale loovusele ning esitamaks esteetilist ja harmoonilist liikumist. Õppides tundma erinevaid tantse oma kodumaal ja välismaailmas soodustab see teadlikkust rahvusliku identiteedi suhtes ja avardab üldist arusaama maailma kultuuridest. (Vlašić jt 2007, lk 49)

Olen nende väitega nõus ning see on üks põhjusi, miks rahvatants on mind nii suurel määral köitnud. Samuti mõjutas selline mõteviis minu tunni põhjaks valitud Ullo Toomi treeningsüsteemi kasutusele võtmist. Süsteem on rahvatantsu ringkonnas tuntud ning usun, et kui tegeleda rahvatantsu alal siis peaks iga tantsija olema kuulnud selle Eesti rahvatantsule olulise inimese loodud treeningust. Toomi täiesti algset süsteemi uurisin juba enda seminaritöös ning nüüd arendasin seda endale sobivalt edasi ning viisin tunde läbi tantsijate peal. Seminaritöö lõpuks oli minu subjektiivne arvamus, et tänases tantsupidude ühiskonnas võib pidada paremaks süsteemi, mis keskendub rahvatantsu põhisammudele ning tehnikale ja üleüldisele kehakoolile. Arvan, et algajal tantsijal on oluline omandada rahvatantsu põhisammud ning seeläbi ka mingil määral rahvatantsu ajalugu. Põhisammud on kirjeldatud Kristjan Toropi koostatud „Eesti rahvatantus oskussõnastikus“.

Täiesti algselt põhineski Toomi süsteem koordinaatsiooni ja rütmi arendamisest. See oli tema jaoks tantsija tehnilise taseme alustalaks. 1956 aastal kasutas Ullo Toomi oma treeningus võimlemisharjutusi, karakter- ja klassikalise tantsu ning põhisammude treeningut.“ Toomi uskus, et treeningu ja kehalise vormita ei saa olla tantsus ühtsust“ (Huuse 2013, lk 10).

Tema süsteemi põhja kasutavad enamasti eesti rahvatantsujuhtidest. Kui Toomi keskendus enamasti distsipliinile, rühile, ühtsusele ja põhisammu puhtusele siis minu praegune töö seisnes pigem rütmi ja koordinatsiooni arendamisel, mis küll ei välista teisi näitajaid, kuid neile ma suuremat tähelepanu ei pööranud. Seetõttu otsustasin ajapikku lisada oma treeningtundi kahe rahvatantsust eemal asetseva süsteemi harjutused.

Esimene neist oli Paul Bobkovi tundides õpitu ehk minu enda läbitehtu ja kogetu. Bobkov annab Viljandi Kultuuriakadeemias rütmi ja koordinatsiooni tunde juba alates 1986. aastast ning on selle aja jooksul välja töötanud oma meetodi rütmi ja koordinatsiooni arendamiseks. Tema tunnid olid minu jaoks väga huvitavad ning arendasid mind, kui tantsijat, kiiresti ja positiivses suunas. Seetõttu otsustasin enda tantsijate peal mõnda tema käest õpitud harjutust kasutada.

Teise süsteemina võtsin kasutusele Ameerika Ühendriikide endise tantsija ja koreograafi Matt Mattoxi jazz tantsu süsteemi. See süsteem on segu mitmest eri tantsustiilist nagu nt ballett, modern, stepp jne. Tema stiili saab kirjeldada kui käte ja keha harjutuste süsteem, kus on kasutusel erisuunalised liikumised. Liikumised ja kombinatsioonid on sageli keeruliste käte koordinatsioonidega, millele on lisatud sama keeruline keha isolatsioon. Väga olulisena tuleb silmas pidada ka rütmi ja musikaalsust. See kõik kokku tekitab väljakutse nii kehale kui mõistusele. Samal ajal on Mattoxi süsteem väga kehaloogiline ning põhilised koordinatsiooni harjutused on rahvatantsijale kergesti omandatavad. Süsteem on Toomi omale sarnane, kuid samas erineva kvaliteediga. Seetõttu sain Mattoxi enda eesmärgi saavutamiseks kasutada.

Eeldasin treeningsüsteemi luues ja harjutuste seast valikut tehes, et seeläbi arendan tantsijaid võimalikult mitmekülselt nagu seda koordinatsioonivõime arendamine nõuab. „Hea koordinatsioonivõime eelduseks on uute, mitmekülgsete liigutusoskuste omandamine ja salvestamine. Edu võtmeks on mitmekülsus, ebaharilikkus ja uudsus.“ (Weineck & Jalak 2008, lk 71) Seda püüdsin ka mina oma treeninguga tantsijatele anda.

Koordinatsioonivõime ja liigutusvilumus

Koordinatsioonile pole täpset definitsiooni antud, kuid tihti on kasutusel mõiste –osavus. “Koordinatsioon on kehaline võime, mis on seotud organismi liikumise juhtimise ja teostamisega kas ettenägelikult (stereotüüp) või kohanemisega uutele liigutustele“ (Weineck, 2007 lk 537).

Kõrge koordinatsioonivõimete tase võimaldab kiirelt omandada uusi liigutusvilumusi. Kui rääkida liigutusvilumusest, siis me mõtleme selle all harjutuste sooritamise välist vormi. Liigutusvilumuseks kujundatud harjutuse puhul pole õpilastel vaja selle sooritamisele spetsiaalselt tähelepanu pöörata, liigutused toimuvad automaatselt (Isop 1992)

Koordinatsiooni mõistet täpsemalt lahti seletades peab ära mainima ka mitmed erinevad alaliigid nagu tasakaal, ruumitunnetus ja liigutuste ruumiline täpsus, täpsusvõime, rütmitunnetuse võime, reaktsioonivõime, ümberkohanemise võime ning liigutusvilumuse võime. (Weineck & Jalak, 2008, lk 69-70)

Kalam ja Viru (1973, lk 158) on kirjeldanud osavust kui võimet liikumist ajalisel, ruumiliselt ja pingutuse suuruse poolest täpselt kooskõlastada lahendatava ülesandega ja keskkonna tingimustega. Nende etteantud võimalikest hindamise mõõdupuudest valisin välja rahvatantsu juurde sobivad hindamiskriteeriumid. Vaatlesin tantsijate juures – liigutuse koordinatsioonilist keerukust, liigutuste täitmise täpsust, uue liigutuse õppimise aega, liigutuse ökonoomsust ja liigutusvilumuste hulka. Siiski jäi kogu hindamine üsnagi subjektiivseks. Kindlat koordinatsioonivõime hindamise testi pole tantsu juures loodud. Ka spordis hinnatakse seda vähe, kuna kaheldakse, kas testid on küllalt objektiivsed.

Oma hindamise juures püüdsin ka analüüsida tantsijat õppimise vaatepunktist ning seda, kuidas areneb tema kehamälu.

Siinkohal peaks ära seletama tantsijate hulgas levinud mõiste kehamälu/lihasmälu tegeliku tausta.

Lihasmälu ei ole lihastesse salvestatud mälu, vaid mälestused salvestatud sinu ajju, mis on nagu vahemälu jõustades ülesandeid lihastes. See on protsessimälu vorm, mis aitab kordamise abil saada milleski väga heaks. (Dachis 2011). Tihti on selle mõiste juures arusaadav sisu, kuid mõiste ise on veidi eksitav.

TÖÖPROTSESS

Rahvatantsurühm Siisik

Rahvatantsurühm Siisik loodi Võru Huvikoja rahvatantsurühmana aastal 1990. Alates 2012 aasta sügisest kuulub rühm MTÜ Tantsutrupp Variatsioonide alla ning kannab nimetust Võru Tantsukooli segarühm Siisik. Algusest peale on juhendajaks olnud Marianne Jaanson. Mõnda aega kuulus rühma juurde ka klaverisaatja.

Aastate jooksul on seltskond vahetunud üsna suurel määral. Koosseis, millega mina töötasin, tuli kokku alles 2014 aasta sügisel. Praegu kuulub rühma umbes 20 tantsijat vanuses 18-31, kellest aktiivselt tundides käijaid on 16. Rühma põhiline eesmärk on õppida ja esitada lavalist rahvatantsu. Pärimusliku tantsuga tegeletakse vähe. Samuti võetakse osa maakondlikest tantsupidudest ning erinevatest võistutantsimistest ja üritustest üle Eesti. Selle hooaja suurimaks eesmärgiks oli pääseda XXVI laulu- ja XIX tantsupeole „Aja puudutus. Puudutuse aeg“.

Eesmärgid ja õpetamismetoodika

Õppeprotsess oli suunatud tantsija vaatepunktist tulemile ehk tantsupeo tantsude õppimisele. Minu enda põhieesmärk oli vaadelda tantsija arengut treeningtunni soojendus ja tehnikaosas. Eesmärgiks oli arendada õpilaste tantsutehnikat ning seeläbi ühtsustada rühmasisest taset. Lähtusin eelnevas peatükis kirjeldatud süsteemidest.

Õpetamismeetodina kasutasin Smith-Autardi (2002) „kesktee“ mudelist tulenevat otsese õpetamise meetodit.

„Kesktee mudelis on ühendatud kasvatusliku ning professionaalse suuna tunnused: protsess ja lõpptulemus, loovus ja teadmised, tunded ja oskused, keha loomupärasus ja tehnika, avatus ja kinnisus, loomine, esitlemine, vaatlemine. Õpetamismeetoditena kasutatakse nii probleemi

lahenduse kui otsese õpetamise meetodit, viimasele on lisandunud veel somaatiline aspekt, mis pöörab tähelepanu liikumise kaudu saadud kogemuste analüüsimisele ning individuaalsele arengule.“ (Sööt 2013, lk 20)

Otsese õpetamise meetodi puhul on tegemist õpetajakeskse õpetamismeetodiga ning orienteerutakse produktile, lõpptulemusele ning selle esitamisele lavasituatsioonis (Smith-Autard 2002). See on professionaalne meetod mille eesmärgiks on arendada kõrgete tantsutehniliste oskustega tantsijaid just ühes kindlas tantsustiilis. Õpetaja kui eeskuju ja juhendaja teab, mida peab tegema, kuidas peab tegema ja kui kaua harjutamine kestab, et saavutada soovitud tulemus. Seejuures peab õpilane olema distsiplineeritud, alluma õpetaja käsklustele ja püüdlema kehalise valmisoleku poole. Selle tulemusena on suhteliselt kerge mõõta õpilaste tantsutehnilisi saavutusi. (Sööt 2013, lk 20)

Otsese õpetamise kõrval kasutasin koordinaatsiooni harjutusi edasi andes näitliku meetodina vahetut demonstratsiooni, mis on metoodiliselt organiseeritud harjutuste ettenäitamine (tervikuna või osade kaupa) ning praktiliste meetoditena osameetodit.

Liigutuste õpetamist osade kaupa kasutatakse selliste harjutuste omandamisel, mida on võimalik jagada suhteliselt iseseisvateks osadeks, sel juhul omandatakse sporditehnika osade kaupa, mis õppimise käigus ühendatakse tervikuks.

Samuti proovisin tervikmeetodit, mida kasutatakse suhteliselt lihtsate ja selliste keeruliste harjutuste omandamisel, mida osadeks jagada pole võimalik.

Kordusmeetodit kasutasin õpitu kinnitamiseks ning koordinaatsioonivõime arendamiseks. (Loko 1996, lk 69 – 76)

Tundide ülesehitus

Protsessi alguses tegelesin rohkem Ullo Toomi süsteemi põhjal loodud süsteemi kaudu tantsija arendamisega. Andsin algajale tantsijale teadmised eesti lavalisest rahvatantsust, põhisammudest ning üleüldisest treeningu eesmärgist. Antud süsteemi polnud varem selle rühma juures kasutatud, seega sai kauem rahvatantsuga tegelenud noor korrata, kinnistada ning samas leida kindlasti midagi uut minu tundidest.

Oma treeningtunni jagaksin ma mõtteliselt neljaks. Soojendus ja keha aktiveerimine, eesti rahvatantsu oskussõnastiku baasil põhisammude õppimine, tantsude/koreograafia õppimine ning kõige lõpuks venituse ning vahel ka jõuharjutused. Ajaline ülesehitus kujunes välja nii, et esimese kahe osa peale läks enamasti 45-55 minutit ning tantsude õppimise, puhastamise ja venituse peale 60-70 minutit. Tundide pikkus oli enamasti 2h kuni 2h 15 minutit. Oli ka erandlike kordi kus treening kestis 1,5h. Neil kordadel püüdsin jagada 45 minutit soojenduse ja tehnika ning 45 minutit tantsu/koreograafia õppimiseks.

Tundide esimeses pooles keskendusin keha ülessoojendamisele. Toomi süsteemile kohaselt algas tund ringil. Kasutasin tema raamatus „Harjutusvara rahvatantsijaile“ väljatoodud soojendusharjutusi. Kõnnid, käeringid, keharingid jne

Edasi läksin juba aktiivsema liikumise peal tulid jooksuharjutused, suurema amplituudiga ja aktiivsemad liikumised, mis toimusid samuti ringil.

Peale üldist soojendust liikusin liigete avamise ja aktiveerimise juurde ning sealt juba klassika tehnika baasi nõ varjatud õpetamisele. Varjatuks nimetan ma seda seetõttu, et lasin sooritada tantsijal ringil edasi liikudes tendu, jete ja rondid, kasutamata klassika väljendeid ega üleüldse vihjeid seotusele sellega.

Kahe osa vahele tegin alati maleruudus koordinatsiooni ja tasakaalu arendavaid harjutusi ning lühikese vahevenituse.

Soojenduse teise osana toimus rahvatantsu oskussõnastiku põhjal põhisammude õppimine. Harjutusi lasin sooritada diagonaalil. Seejuures kombineerisin ja arendasin samme iga tunniga edasi. Põhilisemad sammud diagonaalidel olid need, mida tantsija vajas tantsupeo repertuaari õppimisel. Oma äranägemise järgi lisasin sinna mõned enimkasutatud sammud, mida etteantud tantsudes ei olnud. Samuti tekitasin tantsijale väljakutset jalgade ja käte koordinatsiooni loomisel harjutustesse.

Järgnevalt liikusime tantsude ja koreograafia õppimise juurde. Kuna tegemist on tantsupeo aastaga oli põhirepertuaariks tantsupeo B1 segarühmadele ette antud tantsud. Milleks olid Mairo Saare „Ootuse lugu“, „Puudutuse aeg“ ja „Isad ja pojad“, Maie Orava „Tantsukutse“, Anna Raudkatsi „Tuljak“, Ene Jakobsoni „Tantsime Aissa“ ning tantsujuhtide ühislooming „Pere labajalg.“

Tantsude õpetamisel lähtusin sellest, et üks tants korraga ja rahulikult. Kuna esimeseks ülevaatuks oli vaja ette valmistada 5 tantsu, pidi õpetamise tempo olema üsnagi aktiivne. Samas arvestasin ka seda, et koos olid nii algajad kui edasijõudnud tantsijad ning tuli suuremat tähelepanu pöörata sellele, et kõik mõistaksid liikumist sarnaselt. Tantsude esmasel õppimisel ei keskendunud ma nii palju tehnikale ja puhtale sooritusele, vaid pigem sujuval liikumisele. Andsin tantsija kehale võimaluse uus tants salvestada. Sealt edasi toimus tantsude puhastamine ning väikeste osade kaupa läbi vaatamine ja täpsustuste tegemine.

Kuna ma töötasin ühe kindla süsteemiga, olid kõik tunnid sarnaselt ülesehitatud. Tantsija meele erksana hoidmiseks lisasin igas tunnis midagi uut ning väljakutsuvat. Samuti muutsin tunni ülesehitust treeningutel, mis olid enne ülevaatusi. Neil kordadel tegin soojenduse osa lühemalt ning liikusin kiiremini tantsude õppimise ja puhastamise juurde.

Peale esimest ülevaatusi oli jälle rahulikum. Sain edasi töötada oma eesmärgiga, arendada tantsijat koordinatsiooni ja rütmiharjutuste toel. Lisasin juba olemasolevatele Toomi süsteemist ülekantud harjutustele Matt Mattoxi ning Paul Bobkovi loodud süsteemid.

Õpikeskkond ja motivatsioon

Õpikeskkond oli enamjaolt positiivne. Vahel tekkis väikseid arusaamatusi.

Õpilased olid töökad ning valmis pingutama tantsupeole pääsemise nimel. Samuti võeti positiivselt vastu minu soovi luua enda lõputöö raames veel üks pisike eesmärk.

Kuna tegemist on täiskasvanud inimestega, siis mingit hädaldamist ja kurtmist tundides enamasti ei olnud. Õppetöö esimese poolaasta lõpus oli siiski märgatav väike motivatsiooni langus. Tundides kohalkäimine muutus kaootiliseks ning seetõttu ka tantsude õppimise ja tantsijate edasimineku tehnilisel tasemel muutus aeglasemaks. Osaliselt võis seda põhjustada ühe tantsija loobumine, ühe tantsija minek sõjaväkke, tantsijate elukohtade asetsemine teistes linnades ning rühma ebakindlus tantsupeo konkursil. Samuti pidin uue aasta algul erinevate kursuste ja kooli tõttu enda tunde ära jätma. See muidugi ei tähendanud tantsija jaoks tunni ära jäämist, kuna nende põhikohaga õpetaja viis neil kordadel tundi läbi. Antud tundides aga ei tegeletud minu lõputöö teemal põhinevate harjutustega.

Suuremat motivatsiooni langust märkasin esimest aastat tantsivate noorte juures. Õnneks olid vanemad olijad optimistlikud, innustavad ning aitasid luua õhkkonna, kus ka esimese aasta tantsija end mugavalt tundis.

Peale esimest ülevaatus muutus sisekliima positiivsemaks ning kohalkäimine aktiivsemaks. Enne teist ülevaatus tõusis tantsijate motivatsioon nii palju, et oldi abivalmid üksteist aitama ning nädala sees lisatunde tegema. See andis algajale tantsijale võimaluse selgeks saada liikumised, mis ehk tantsutunnis arusaamatuks jäid.

Tööperiood ja tingimused

Tunde andsin 2013. aasta oktoobrist 2014. aasta maini. Tunnid toimusid peaaegu igal reedel ning vahel lisaks laupäeviti.

Kõik tunnid toimusid Võru Kesklinnagümnaasiumi aulas. Aula oli paraja suurusega, et viia läbi 8 paariga treeningtund. Samuti oli sobiv seal olev puitpõrand ning alati olemasolev helisüsteem. Ainus, millest algul puudust tundsin, olid peeglid, mis oleksid aidanud algajal tantsijal saada kiiremini kätte kehatunnetuse ja liikumise iseloomu.

Samuti võimaldas saal muuta harjutuste ruumilist asetust ja tasandit, et tekitada tantsija koordinatsioonile väljakutset.

TÖÖPROTSESSI ANALÜÜS

Tulemused

Lähtudes oma töös püstitatud eesmärkidest – tantsijate tehnilise taseme ja liigutusvilumuslike oskuste arendamine võin öelda, et saavutasin suurel määral soovitud tulemused. Arvan, et tunnid pakkusid õpilastele midagi uut ning olid väljakutsuvad. Tantsija sai uusi teadmisi ning indu edasi töötada.

Tagasisides mainiti uute teadmistena koordineerimise ja venitusharjutusi ning teadlikkuse suurenemist rahvatantsu põhisammude valdkonnas. Tehniliste teadmiste kõrval mainiti ka seda, et rühm õppis üksteise austamist, motiveerimist ja töötamist ühise eesmärgi nimel.

Võin öelda, et Siisiku tantsutehnilised oskused paranesid aastaga märgatavalt. See tegi puhtamaks ka rühma esituse lavale ning tagas pääsu suvisele tantsupeole.

Kui analüüsida lähemalt tantsijate arengut, siis oli minu jaoks üllatav, kui kiirelt liikusid edasi algajad tantsijad. Hooaja lõpus sain öelda, et nad on sama head kui mõned kauem tantsinud rühmaliikmed. Siiski jääb veel palju tööd teha ning arenguruumi on küllaga. Kõige suuremat arengut märkasin kahel sel aastal rühmaga liitunud tantsijal. Nende puhul märkasin ka tehniliste oskuste arengu taustal enesekindluse kasvu. Kui aasta algul ei läinud nad hea meelega lavale siis hooaja lõpus olid nad valmis juba esinema.

Võrreldes esimest ja viimast tundi avastasin, et tantsija kehatunnetus oli samuti paranenud. Nad kontrollisid oma liigutusi ning ei vajanud enam nii palju ette näitamist. Tantsude ja harjutuste omandamine muutus samuti kiiremaks ning keerulisema koordineerimisega liikumised ei tekitanud enam suuri raskusi.

Lasin tantsijatel hinnata nende endi arengu 8 aspekti 10-palli süsteemis – tantsutehniline areng, kehahoid, kehatunnetus, kehamälu, tasakaal, koordinatsioon, teadlikus põhisammudest ja koreograafia omandamise kiirus.

Oma arengut hindasid madalamalt 10 ja enam aastaid rahvatantsuga tegelenud tantsijad. Rühmas leidsid liikmeid, kes on tantsinud 20 aastat. Nende jaoks on tehniline pool natuke ammendunud. Tantsijad vajaksid edasi arenemiseks loovat ja võib-olla improvisatsioonilisemat lähenemist, samas säilitades tehnika õppimise ja kordamise.

Kesiste numbritega olid ka kõige vähem ehk kuni 4 aastat rahvatantsuga tegelenud noored. Algajate puhul võis probleemiks olla madal enesehinnang ning kindluse puudumine ülesannete sooritamisel. Tihti tantsija ei teadvusta endale, kui palju ta edasi arenenud on. Kui kõrval tantsib kogenum tantsija esitatakse ka endale kõrgemad nõudmised. Samuti on noortel tihti madal enesehinnang ning kriitilisem nägemus endast kui tantsijast.

Üldises plaanis hinnati kõige suuremaks arengut põhisammudes ehk rahvatantsu tehnika baasis. See kinnitas, et olin saavutanud soovitud tulemuse. Kogenumad ja vanemad tantsijad pidasid enda juures suuremaks arengut koordinatsiooni ja kehamälu osas. Seega võin järeldada, et minu eesmärk viis tehniliselt edasi ka kogunud tantsijaid.

Nii nagu ennast, hindasid tantsijad ka treeningtunni osi 10- palli süsteemis. Kõige paremaks peeti tantsude õpetamise kiirust ja loogilisust. Samuti meeldis tantsijatele venitusharjutused tunni lõpus.

Kõige madalamad tulemused olid tunniosadel, kus esitasin tantsijatele rohkem nõudmisi või oli harjutuste sooritamine lihtsalt raske. Seda näiteks tasakaalu ja diagonaalil olevate harjutuste puhul. Samuti jooksuharjutuste juures, mis nõudsid head füüsilist vormi.

Isegi, kui tantsija teadvustab endale, et antud harjutuste tegemine on vajalik ning tehniliselt arendav siis vastuseid kiirelt andes toimib inimese alateadlik vastupanu tegevusele, mis on harjumatu ja uus ning tekitab kehale väljakutseid.

Stiili ja metoodika sobivus

Metoodika ja õpetamise stiil olid eale vastavad. Lavalise rahvatantsu puhul on otsese õpetamise meetod kõige paremini toimiv. Tegemist on tehnikaga, milles puhul pole võimalik improviseerida.

Algul tundus, et füüsiliselt on soojendus tantsijale raske, kuid mõne kuu möödudes olukord paranes. Vastupidavus treeningul suurenes ning see andis võimaluse olla soojenduses veelgi intensiivsem.

Töö ajaline ja sisuline planeerimine

Panin endale sihiks arendada tantsijat ühe hooaja jooksul ehk septembrist – maini. Vahepeal olin sunnitud enda eesmärki kõrvale jätma ning tegelema tantsupeo repertuaariga. Sellised tunnid pärssisid arengut. Samuti leian, et oleksin veelgi parema tulemuse saanud kui tunnid oleks toimunud intensiivsemalt, näiteks kaks korda nädalas ning tantsijate kohalkäimine oleks olnud stabiilsem.

Tunnid olid mul alati ette planeeritud. Vahel jäi aga ajast puudu ning mõne tunni eesmärk saavutamata.

Kuna õpetajatöö raames ma etendust välja ei toonud, polnud ka ette planeeritud kindlat töö fikseerimise aega. Kõik toimus jooksvalt ning vastavalt tantsija ning minu arvamusele.

Probleemsituatsioonid

Põhiliseks probleemiks oli tantsijate tunnis kohal käimine ja hilinemine. Seda mainisid tagasisides ka kuus 14st vastanust.

Ühtegi püsivat lahendust ma neile probleemidele ei leidnud. Võimalik, et reede õhtu pole parim aeg trenni tulla. Samuti ei ela kõik tantsijad Võrus.

Siiski leian, et kui juba kohale tulla siis õigeks ajaks. Seda püüdsin ka tantsijale seletada ning aasta lõpuks suutsime pooletunnis hilinemise viia 15 minutilisele. Ka see oli juba areng.

Teine probleem oli motivatsiooni langus tööprotsessi keskel. Leidsin, et kui motivatsioon on sotsiaalne tingimus, mis suunab tantsija käitumist teatud kindla eesmärgi suunas pean leidma motiveerivaid tegureid. Innustasin neid töötama ühiselt ja tantsupeole pääsemise nimel. See aitas tunnis püsida motiveeritud ja tööaldis.

ENESEANALÜÜS

Igakord kui alustan tööd uute inimestega on tunne nagu teeksin seda kõike esimest korda. Isegi, kui olen varasemalt sarnaseid tunde läbi viinud, on mingi ebakindlus ja rahulolematus enda töös.

Nii oli ka sel korral. Iga rühm on omanäoline ja kordumatu. Ühtegi tekkivat olukorda pole võimalik ette aimata ja lahendust planeerida. Sel korral õppisin ka, et liigne planeerimine viib kaoseni.

Olen alati olnud planeerija. Kõik peab olema viimseni paigas ning eesmärgistatud. Käesoleva töö raames tunde andes õppisin, kuidas toimida siis, kui kõik ei lähe päris nii, nagu plaanitud. Tihti oli olukordi, kus kohale tuli ainult pool rühma ning pidin muutma kogu tunni sisu. Algul oli see minu jaoks väga raske, kuid protsessi arenedes tundsin end juba vabamalt. Suutsin näha tantsijate hetke emotsioone ning valmisolekut ja vastavalt sellele tundi muuta. Pean seda üheks suurimaks arenguks enda kui õpetaja poole pealt. Vabam olek annab ka õpetajale suurema naudingu.

Leidsin, et minu poolt liigselt planeeritud tund kammitseb tantsija liikumist. Õpilane vajab igas tunnis veidi vabadust ja võimalust ise mõelda. Kui tunni sisu on liiga tihe väsitakse kiirelt ning tekib tüdimus, mis pärsib kogu liikumist.

Mida aeg edasi, seda spontaansemaks läksin ning vahel toimusid soojendused juba planeerimata. Kindlasti oli selleks hetkeks juba väljakujunenud soojendusharjutused, mida suutsin jooksvalt kombineerida või samal viisil korrata.

Kui mu algne plaan oli tegeleda liigutusvilumuse arendamisega ja rühmas ühtsuse loomisega, siis seadsingi enda eesmärgiks, tegelda koordineerimise ja rütmisõnnetusega ning ruumis üksteise jälgimisega. Arvan, et lähtepunkt kust alustasin, ei olnud liialt keeruline. Enamus tantsijatest oli teadlik lavalisest rahvatantsust ja selle eesmärgist

Siiski pidin lähtuvalt noortest oma tööprotsessi ja eesmärgi veidi muutma. Nägin, et rühma puhul jäi puudu tantsutehnilisest puhtusest ja põhisammude teadlikkusest. Kuna pean oluliseks põhisamme, mis on kirjeldatud „Rahvatantsu oskussõnastikus“, keskendusin esimesel kolmel kuul süvitsi nende õpetamisele. Samas jätsin sisse ka koordineerimise ja rütmi aspekti. Kuna põhisammude õppimist peetakse tüütuks siis püüdsin seda kombineerida erinevate liikumistega. Enamusest harjutustest kujunesid välja koordineerimiselised ülesanded. Nii muutus tehnika õppimine tantsija jaoks huvitavaks. Kinnitust sain selle kohta ka tagasisides.

Järgnevatel kuudel lisasin juurde koordineerimise harjutusi teistest eelpool kirjeldatud treeningüsteemidest, et tekitada tantsijatele väljakutset.

Püüan tunde andes jääda alati iseendaks – rõõmsameelseks, positiivseks ja abivalmiks. Mulle ei meeldi olla diktaatorlik.

Siisiku puhul ei olnud mul vajadust ka suuremaks enesekehtestamiseks. Tantsijate abiga leidsime tasakaalu õpetaja ja õpilase sõnaõiguse vahel. Suuremad otsused seoses rühmaga võtsime vastu ühiselt.

Rühmaga seonduvate otsuste vastu võtmine oli osa, milleks ma polnud ettevalmistunud. See oli teistmoodi vastutus tantsijate ees. Õpetajana tean, et pean vastutama treeningtunni läbiviimise eest. Kuid minu ette tekkisid ka probleemid, milleks ma valmis polnud - kes kellega tantsib, meestantsijate puudus, millised sargid rühmale tellitakse jne. Nende lahendamine andis mulle kogemuse, mida saan ka väljaspool treeningutundi kasutada. Oskuse analüüsida, arutleda ja läbirääkida. Mõnel korral tundus nagu oleksin ühendav lüli tantsijate vahel ning vahel isegi tantsijate ja nende õpetaja vahel.

Harjutusi õpetades suudan olla konkreetne ning arusaadav. Püüan uut liikumist selgitades anda ainult esmatähtsa informatsiooni. Kui tantsija juba harjutust sooritab ütlen juurde suunavaid märkusi. Vajadusel näitan ette ning selgitan eesmärgi.

Algul olid enamus harjutused uued, kehavõõrad ning paljudele koordineerimiseliselt rasked. Seetõttu soovitasin tantsijatel, esitada mulle küsimusi, kui mõne tegevuse eesmärk jääb arusaamatuks. Esimese paari kuu jooksul esitati väga palju erinevaid küsimusi. See õpetas mind ennast paremini väljendama ja harjutusi kirjeldama. Samuti sain seeläbi aru, kuidas tantsija mõtleb ning millist informatsiooni vajalikuks peab.

Enda tugevaimateks külgedeks pean kannatlikkust ja rahulikkust. Ilmselt aitasid need isikuomadused mul hakkama saada keeruliste ja segaste olukordadega.

Nõrgimaks küljeks pean enda juures tagasihoidlikust ja leebust. Vahel tundsin, et tantsija vajab karmimat sõna ja konkreetsemat käsklust, kuid ma ei osanud seda neile anda.

Tantsijate tagasisides oli samuti välja toodud, et võiksin vahel karmim olla.

Siiski oli hea lugeda, et õpilaste jaoks olin ma arusaadav, energiline, tähelepanelik, asjalik, ning oskuslik. Neile meeldis, et minu tunnid olid ettevalmisatud, tantsude kirjeldused eelnevalt läbitöötatud ning seeläbi oli tantse lihtne õppida.

Tantsuõpetaja lõputöö tundide puhul võiksin negatiivsena välja tuua enda motivatsiooni languse 2013. aasta lõpus. Põhjuseks pean vahemaad ning tantsijate kesist trennis käimist. Tihti läksin reede õhtul tundi, kuid kohale ilmus ainult 5-7 tantsijat. See ei võimaldanud mul materjaliga edasi minna ning tekitas tunde, nagu oleksin enda ja kohale tulnud tantsijate aega raisanud.

Vahel tundsin, et Viljandist Võrru sõit on samuti tüütu. Kohusetunne oli see, mis nendel hetkedel mind edasi viis. Kui juba tunnis olin kadus tüdimuse tunne ning sain tantsijatelt energiat ja lahkusin alati positiivse emotsiooniga.

KOKKUVÕTE

Õpetaja kutse lõputöös „Rahvatantsijate tantsutehnilise taseme arendamine liigutusvilumuste süsteemse kujundamise teel Võru rahvatantsurühma Siisik näitel“ kirjeldasin ja analüüsisin õpetamisprotsessi Võru rahvatantsurühma Siisik õpetajana 2013/2014 hooajal. Minu eesmärgiks oli esmalt anda algteadmised rahvatantsu tehnikast ja põhisammudest ning edasi koordinatsiooni- ja rütmiharjutuste kaudu tantsutehniliste oskuste arendamine ja seeläbi rühma tehnilise taseme ühtlustamine.

Olen oma tööga rahul kuna saavutasin soovitud eesmärgid. Algajad tantsijad arenesid nii enda kui minu arvates väga palju ning positiivses suunas. Samuti suutsin anda juba aastaid rahvatantsuga tegelenud noortele uusi teadmisi ja oskusi.

Mina tantsuõpetajana sain aru kui palju tähelepanu nõuab üks rühm, kuid samas sain sama palju kui mitte rohkem ka vastu.

Käesoleva bakalaureusetöö tulemused näitavad, et koordinatsioonivõimel ja liigutusvilumuslikel oskustel on suur mõju tantsija arengus.

Usun, et antud süsteem on heaks põhjaks algajale rahvatantsuõpetajale. Tunnid olid süsteemsed, arendavad ning põhjalikud.

Töö edasiarendusena oleks võimalik sarnast süsteemi katsetada algajate rühma peal. Samuti võiks sel juhul tunnid toimuda intensiivsemalt, mis annaks kiirema ja stabiilsema tulemuse.

Kuna protsessi käigus selgus, et edasijõudnud tantsija vajaks mitmekülgsemat treeningut siis jään huviga ootama uurimustööd antud teemal.

KASUTATUD KIRJANDUS

Bläsing, B. , Puttke, M. & Svhack, T. 2013. *The Neurocognition of Dance: Minde, Movement and Motor skills*. London: Routledge

Dachis, A. 2011. *How muscle memory Works and how it affects your success*
<http://lifehacker.com/5799234/how-muscle-memory-works-and-how-it-affects-your-success>
(07.05.2014)

Huuse, H. 2013. *Ullo Toomi treeningsüsteemi ja tänapäevase rahvatantsu treeningsüsteemi osade võrdlev analüüs*. Viljandi: Viljandi Kultuuriakadeemia. (Seminaritöö)

Isop, E. 1992. *Kehaliste harjutuste õpetamise üldised alused*. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool.

Kalam, V. & Viru, A. 1973. *Kehaliste võimete testid*. Tallinn: Eesti Raamat.

Kapper, S. 2010. *Kas rahvatants sünnib siis, kui rahvas tantsib? Mõtteid Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Seltsi, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskuse ja Tallinna Ülikooli koreograafia osakonna konverentsilt 4.detsembril 2009 (46-54)*. Tallinn: eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts

Loko, J. 1996. *Sporditeooria*. Tartu: AS Atlex.

Loko, J. 2008. *Noorsportlase treenimine*. Tartu: AS Atlex.

Smith-Autard, J. M. (2002). *The art of dance in education* (2nd ed.). London: A & C Black

Sööt, A. 2013. *Tantsuharidus Eestis – mured, rõõmud, ootused*. Mürileht, 26, 20-20

Nõmmik, R. 2011. *Tantsuline liikumine gümnaasiumiastmes.*

http://www.oppekava.ee/images/d/de/Kaasaegne_tants.pdf (21. aprill 2014)

Toomi, U. 1967. *Harjutusvara rahvatantsijaile.* Tallinn: Eesti Raamat

Torop, K. 2000. *Eesti rahvatantsu oskussõnastik.* Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Vlašić, J., Oreb, G. & Furjan-Mandić, G. 2007. *Motor and Morphological characteristics of female university students and the efficiency of performing folk dances.* Horvaatia: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology. (Uurimustöö)

Weineck, J. 2007. *Optimales Training.* Balingen: Spitta Verlag

Weineck, J. & Jalak, R. 2008. *Kehalised võimed ja organism.* Tallinn: Sunprint

Õunapuu, L. 2014. *Üliõpilaste kirjalikud tööd. Metodoloogiline juhend.* Viljandi: Viljandi Kultuuriakadeemia.

XIX Tantsupeo II eelproovi läbiviimise korraldusest. 2014.

<http://2014.laulupidu.ee/teated&xix-tantsupeo-puudutus-ettetantsimine> (21.aprill 2014)

SUMMARY

In my thesis of pedagogical profession „The improvement of folk dancers technique level by systematic development of movement proficiency exemplified by Võru folk dance group Siisik“ I described and analysed my teaching process as a dance teacher. The process took place in Võru from October 2013 until May 2014 with folkdance group Siisik.

My goal was to improve folk dancers dance technical skills as quickly and efficiently as possible. Thereby also harmonize and synchronize the technical level with a group where beginners and advanced level dancers are dancing together.

I turned greater attention to teaching the coordination and rhythm exercises which helped me to develop motor skills.

In the first chapter of the written part „Dancer becoming a dancer“ I describe why the coordination and rhythm exercises are chosen to improve dancers. Also I explain how motor skills impact dancer`s development.

In the second chapter „Designing motor skills“ I offer a training system and the description of the meaning of coordination and motor skills.

The third chapter „Working process“ deals mainly with the group Siisik. Also it describes the teaching methods, class structure, working environment, work period and conditions.

In the fourth chapter „The Analyse of working process“ I analyse process results in persepective of my and dancers subjective opinion. It also describes the suitability of methodology, the temporal and substantive planning and problem situations.

In the fifth chapter „Self-analysis“ I analyze myself and my work as a teacher.

The results of this thesis showed that coordination and motor skills have a major impact on development of the group. The process also showed the improvement of technical and motor skills. It also made group movements smooth and synchronized.

I believe that this system is also a good start for a young folk dance teacher. Lessons are systematic, developing and complete.

In process it became clear that advanced level dancers need more varied workout so I look forward to the thesis about creating the training system for them.

LISAD

Lisa 1 – Ühe tunni analüüs

Analüüsitav tund toimus 11. aprillil 2014 Võru Kesklinnagümnaasiumi aulas. Tund on terviklikuna üles filmitud ja leitav LISA 3 – Tantsutunni (11.04.2014) videosalvestise alt. Tunnis oli algul kohal 10 tantsijat (4 meest ja 6 naist), samuti tegi tundi kaasa ka rühma juhendaja. Poole tunni pealt pidi üks tantsija isiklikel põhjustel lahkuma. Tund kestis 90 minutit.

Käesoleva tunni eesmärgiks oli täispika soojenduse ja tehnikatunni läbiviimine. Minu töö eesmärk eeldab igas tunnis uute või mingil viisil muudetud harjutuste sisse toomist. Enamus harjutusi olid aga tantsijatele tuttavad ning ei vajanud pikemat selgitamist.

Samuti ei käsitletud me selles tunnis tantsupeo repertuaari kuna ülevaatused on läbi ning tantsud selged.

Nagu ma eelpool mainisin jaotaksin ma oma tunni mõtteliselt neljaks osaks.

- soojendus ja keha aktiveerimine
- eesti rahvatantsu oskussõnastiku baasil põhisammude õppimine – rahvatantsulised sihtharjutused
- tantsude/koreograafia õppimine
- venitused ning vahel ka jõuharjutused

Soojendus (30 minutit)

Põhines Ullo Toomi treeningsüsteemil mis on kirjeldatud raamatus Harjutusvara rahvatantsijaile. Toomi nimetas seda osa esimese grupi harjutusteks ehk harjutused liikudes ning teise grupi harjutused ehk harjutused paigal.

Kasutasin paljusid Toomi raamatus kirjeldatud harjutusi, samuti tõin tundi sisse ka Aveli Asberi ning enda poolt loodud ja läbi proovitud harjutused.

Esimese grupi harjutuste hulka kuuluvad erinevad kõnni ja jooksu harjutused, millest esimesed sooritasin ringil ning teised liikumisega 8-s ehk tantsijad moodustasid liikumisega antud kujutise. Eesmärgiks on jalgade ja keha aktiveerimine ja soojendamine. Tähelepanu pöörasin tantsija keha asendile ning vabale liikumisele, samuti ka oma üldeesmärgi koordineerimisele.

Harjutusteks olid kandkõnd, põidkõnd, erinevad koordineerimiskõnnid kuhu lisasin jalgade tööle ka kätetöö (ringid või käte liikumise ees/üleval/küljel/ees kõverdatud). Samuti kasutasin kõnni ajal koordineerimise ja keha vastaspoolte tunnetamiseks kehapöördeid ning küljepainutusi. Küljepainutustele lisasin keharingi.

Keha vastaspoolte koordineerimiseks kasutasin ka jala ronde nii ette kui ka taha.

Edasi läksin juba aktiivsemaks lisades kõndidele vahetussammu ning galopi küljele koos pöördega.

Üleminekuks jooksule kasutasin kombinatsioone sammudest, hüpakutest ja hüpetest. (Ummishüpped, käärhüpped, harki hüpped jne.)

Jooksuharjutuste hulka kuulusid – jooksupolka, päkajooks, põlvetoostejooks, sääretoostejooks, luiskheide ette ja taha, hüpakud, ristsammud, kõrg hüpak.

Tantsijate jaoks oli 8-sse jooksmine uus ning huvitav ja tekitas veidi elevust. Rohkem tähelepanu kulus sellele, et liikumine sujus ning ristumiskohas ei tekiks kokkupõrkeid, kui sellele, et tekib väsimus harjutuste sooritamisest.

Teise grupi harjutused lasin sooritada maleruudus. Seal tegelesin eraldi käte-, keha-, jalgade-, tasakaalu ja koordineerimise harjutustega. Tunnis ei pööranud ma sellele nii palju tähelepanu kuid hiljem video vaadates sain aru, et oleksin võinud rohkem tantsijate seas ringi käia ning parandusi teha, kuna enamus harjutusi olid neile tuttavad ning ette näitamine ei olnud vajalik. Antud osas kasutasin käteringe klassikalisse risti astumisega, keharinge, puusaderinge, sirge seljaga ette painutust ning seljarulli.

Harjutused jalgadele sain raamatust „Harjutusvara rahvatantsijaile“ kus oli kasutatud releveed, passeed ja klassikalist risti astumist.

Edasi tegin mõned venitusharjutused vibutustega, et ei koormaks liialt lihaseid ning ei muudaks neid pika venitusega nõrgaks.

Venituste juures kasutasin samuti risti astumist ning ühel jalal tasakaalus püsimist.

Tasakaalu harjutuste juures püüdsin lisada ka sirutust ning kontrollisin keha telge ja jõukeskmest töötamist. Kasutasin hüppeliigese rulle, releveed ja ühel jalal seismist.

Kuna minu tundide eesmärk oli koordinaatsioonivõime arendamine siis pöörasin ka soojenduses sellele suuremat tähelepanu. Selles osas kasutasingi 5-t harjutust millest üks oli Ullo Toomi, kaks Paul Bobkovi ning kaks Matt Mattoxi harjutust. Antud harjutusi sooritasime kolmandat korda ning arengut oli näha isegi olukorras kus viimati sooritasime neid 3 nädalat tagasi.

Rahvatantsulised sihtharjutused (20 minutit)

Järgneva osa eesmärk on eesti rahvatantsusammude omandamine, rütmide ning koordinaatsiooni arendamine. Harjutused sooritati diagonaalil, et mul oleks parem ülevaade kõigist tantsijatest.

Põhilised sammud võtsin rahvatantsu oskussõnastikust. Sinna juurde lisasin enda nägemuse järgi käte ja keha koordinaatsiooni, panin tantsijad sooritama harjutust paariviisi või üksinda, ühendasin omavahel erinevaid rahvatantsu põhisamme ning lõpetuseks lisasin ka mõned klassikalise tantsutehnika harjutused.

Kirjeldatavas tunnis kasutasin – labajalga (otse, paarilisega pööreldes, labajalg lahku ja kokku ning kaks edasi pööreldes); galoppi (käteringiga, käte erisuunalise liikumisega, paarilisega vastamisi käed koos – sujuv käte liikumine, käte kõverdamine paari vahele); voorvalssi (otse, ükspöördedega ja üks otse, paarilisega sisekäed ühendatud üks valss edasi ja üks küljele); madalhüpakut (otse, neli otse ja neljaga täispööre, käte liikumisega küljele lahti ja tagasi kokku); hüplevat polkat (otse, paarilisega); reinlendrit (otse, vaheldumisi käte avamisega) jalalt jalale pöörded, jalaviskeid, kargust (otse, paarilisega sisekäed ühendatud).

Tantsu koreograafia õppimine (40 minutit)

Ülevaatused olid selleks hetkeks möödas ning jäänud oli vaid oodata tulemusi seega otsustasin ühiselt tantsijatega, et järgnevas paaris tunnis me tantsupeatust ei tantsi. Samuti oli rühmal tulemas 2 esinemist, millest ühel oli vaja energilist tantsu. Kuna aga rühma liikmete hulgas on tantsijaid, kes tantsivad alles esimest aastat ning oskavad ainult tantsupeatust otsustasin, et tuleb õpetada miskit täiesti uut.

Samuti oli mul selleks ajaks tekkinud mõned enda koreograafia ideed ning leidsin, et oleks huvitav katsetada tantsu loomist Siisiku tantsijate peal. Koreograafiat mõeldes arvestasin just selle rühma oskuste ning võimekusega, mis minu silmis oli hooaja jooksul väga kiirelt tõusnud.

Tantsu kohapeal õpetades meeldis mulle tantsijate aktiivne kaasamõtlemine ning ideede pakkumine. Oli näha, et kogu rühm töötas kaasa ning oli kohal nii vaimselt kui füüsiliselt.

Kahjuks aga jäi õpetamise aeg väheseks ning saime valmis ainult pool tantsust.

Venitus (5 minutit)

Venituse osa jäi tunnis üsna lühikeseks kuna tegemist oli ainult 90 minutilise tunniga. Lõpurivistuses sain siiski teha mõned lihtsamad ja kiired venitusharjutused samal ajal järgnevate kordade kohta infot andes.

Eelnevates tundides olen märganud, et kui paluda tantsijal ise venitust teha siis tihti jääb see lühidaks või üldse tegemata.

Lisa 2 - Koordinatsiooniharjutused

1. Ullo Toomi koordinatsiooniharjutus

Takt 1-I Hüpatakse jalad harkseisu päkkadele. Käed tõstetakse sirutatult kõrvale.

III Hüpatakse sulgseisu päkkadele. Käed langevad alla.

Takt 2- I Hüpatakse harkseisu. Käed sirutatult kõrvale.

III Hüpatakse sulgseisu. Käed jäävad kõrvale.

Takt 3-I Hüpatakse harkseisu. Käed alla.

III Hüpatakse sulgseisu. Käed kõrvale.

Takt 4-I Hüpatakse harkseisu. Käed alla.

III Hüpatakse sulgseisu. Käed on all. (Toomi, 1967)

2. Matt Mattoxi koordinatsiooniharjutused

Harjutus1

Takt 1 – Põlvest 90° kõverdatud jalg ette. Sirutatud käed üles.

Takt 2 – Põlvest 90° kõverdatud jalg küljele. Sirutatud käed kõrvale, peopesad üles.

Takt 3 – Tugijalal plie, põlvest 90° kõverdatud liikuv jalg maha. Sirutatud käed kõrval, peopesad keerad alla.

Takt 4 – Sirutad, tood jalad kokku. Käed alla.

Harjutus 2

Takt 1 – Paralleelsete jalgadega tendu ette. Künarnukist kõverdatud käed ette rinnale, sõrmed suunatud üles.

Takt 2 – Tendu küljele. Sirutatud käed üles.

Takt 3 – Tendu taha. Käed kõrvale.

Takt 4 – Tendu küljele. Käed alla

3. Paul Bobkovi rütmiharjutused

Harjutus 1

4x samm ja käte plaks ühel ajal

4x samm ja käte plaks vahelöögile

Harjutus 2

Samm / plaks, plaks / samm / plaks, plaks / samm, samm / samm / plaks, plaks / samm / plaks,
plaks / samm

Lisa 3 – Tagasiside õpilastelt

Vanus 31

Sugu Mees

Eelnev tantsualane kogemus (kus ja kui kaua)?

1988-1997 Vastseliina noorte segarühm, 1997–2001 Vastseliina segarahvatantsurühm „Kullerid” (A-katekooria), 2000-2014 Võru Kesklinna Gümnaasiumi noorte C-segarühm „Siisik”

Hinda treeningut 10 palli süsteemis kus 10 – suurepärase ja 1 – ei meeldinud.

Soojendus ringil	8
Jooksuharjutused ringil	8
Vahevenitus maleruudus	9
Tasakaalu harjutused	9
Koordinatsiooni harjutused	10
Harjutused diagonaalil	9
Tantsude õpetamise loogilisus, arusaadavus	8
Tantsude õpetamise kiirus	8
Üleüldine treeningtunni ülesehitus	9

Hinda enda arengut 2013-2014 hooajal 10 palli süsteemis kus 10 – väga suur areng ja 1 – ei arenenud üldse.

Tantsutehniline areng	2
Kehahoid	2
Kehatunnetus	2
Kehamälu	2
Tasakaal	2
Koordinatsioon	2
Teadlikus põhisammudest	2
Koreograafia omandamise kiirus	2

Mis tundides meeldis?

1. Meeldis uutmoodi lähenemine soojendusele.
2. Meeldis, et noorem õpetaja julges kasutada ka uut ja hoogsamat ning tänapäevasemat muusikat soojenduharjutustes. Aastast aastasse sama soojendusmuusika ei loo enam motivatsiooni liikumiseks.
3. Meeldis, et kui vana juhendajaga on juba kõik ammu tuttavad ja sõbrad, siis uus juhendaja tekitas omamoodi austust, mis omakorda kaasas rühmas parema sõnakuulelikuse ja vaidlusi tantsualaselt tuli palju vähem ette. Ühesõnaga kuulati juhendajat ja ei kiputud vaidlema.
4. Meeldis soojenduste juures, peaaegu igakordsel trennil, rahvatantsu põhisammude põgus kordamine ja sooritamine, kuigi neid ei pruukinudki tänases trennikavas vaja minna!
5. Kõik uus on alati huvitavam ja tekitab tantsijas indu edasiliikumiseks! Kui aastast aastasse samu harjutusi korrata, tundub et areneda pole kuhugi! Sain juurde motivatsiooni ja indu edaspidiseks, sain taas meenutada, mis on liikumine ja kordinatsioon üheskoos!

Mis tundides ei meeldinud?

Tunnid olid väga sisukad ja omanäolised, kes õppida tahtis see jõudis kaugele, nuriseda ei tahaks!

Kas õppisid midagi uut? Mida?

Õppisin seda, et olen aastaid juba ühe koha peal tammunud, aeg oleks edasi liikuda! Mida just sain tänu uuele ja noorele juhendajale teada! Õppisin erinevaid liikumisviise koos põnevate kordinatsiooni liikutustega, mis muutis tavapärase reilendri milleksi uueks ja omalaadseks!

Kuna kirjutasin oma arengu reale igale poole 2-d ei tähenda see seda, et õpetaja ei õpetanud hästi, vaid kuna olen juba nii mitmeid aastaid tantsinud ei saa minu puhul ühte aastat lugeda 10 palli süsteemis arengumuutuseks! Kindlasti tundsin iga tund, et mul on kuhu püüelda ja edasi liikuda, mis ongi tantsija puhul positiivne, sest kohapeal seismine justnimelt arengus võib tekitada tulpimust!

Seega sain kuhjaga uusi kogemusi ja meeletut uut indu!

Kirjelda õpetajat paari lausega. (õpetamise stiili, meetodit jne)

Õpetaja on väga omanäoline ja kindla sihiga! Alati ettevalmistunud tunniks ja eelnevalt ikkagi tunni läbi mõelnud, ei tekkinud ootamatuid olukordi, mida ta tunnis lahendada ei suutnud! Vahest oleks võinud karmim olla ja kõvema häälega, aga see ei seganud!

Nagu noortel juhendajatel ikka, kõik on uus ja vajab alles harjumist! Nii noorelt on veel kogemuste pagas pisike ja mul oli väga hea meel sellesse rahvatantsu pisikusse natukenegi - rõõmu, kaaslust ja omanäolisust pakkuda!

Õpetamine on ikka nagu õnnemäng-Sa võid kõiki palle teada, aga õigeid ei tea iialgi. Nii on ka selle raske tööga – õpetamisega. Sa võid kõiki inimesi tunda, aga iial ei tea mis tuju tal parasjagu on!

Tubli kui noored soovivad jagada meiega oma teadmisi liikumise ja rahvatantsu vallas ja hoida seda imetillukest, Eesti salapärast, pisikut!

Vanus: 18

Sugu: naine

Eelnev tantsualane kogemus (kus ja kui kaua):

Sirutus – Tea Kõrs (sellel ajal oli võib-olla teine nimi tantsurühmal) umbes 1,5 aastat

Tantsutrupp Katariina – Ly Berišvili , 9 aastat

JJ-Street Dance Company – Mari Venski, 3 aastat

Peotantsukursused – läbinud 3 korda

Hinda treeningut 10 palli süsteemis kus 10 – suurepärase ja 1 – ei meeldinud.

Soojendus ringil	9
Jooksuharjutused ringil	10
Vahevenitus maleruudus	8
Tasakaalu harjutused	10
Koordinatsiooni harjutused	10
Harjutused diagonaalil	8
Tantsude õpetamise loogilisus, arusaadavus	10
Tantsude õpetamise kiirus	10
Üleüldine treeningtunni ülesehitus	8

Hinda enda arengut 2013-2014 hooajal 10 palli süsteemis kus 10 – väga suur areng ja 1 – ei arenenud üldse.

Tantsutehniline areng	8
-----------------------	---

Kehahoid	9
Kehatunnetus	8
Kehamälu	10
Tasakaal	9
Koordinatsioon	10
Teadlikus põhisammudest	8
Koreograafia omandamise kiirus	10

Mis tundides meeldis?

*tantsud said kiiresti selgeks

*hoogne soojendus

*trennid olid alati sisukad (ei raisatud trenni aega logelemisele)

*lõbus seltskond

Mis tundides ei meeldinud?

*soojendus natuke liiga pikk (arvamus võib inimeste enda tunnetuse järgi muidugi erineda)

Kas õppisid midagi uut? Mida?

*õppisin, kuidas tuleks üks korralik tantsutund üles ehitada

*õppisin selgeks ühe väga olulise tantsu („Tuljak“)

*õppisin uusi rahvatantsusamme ja kombinatsioone

Kirjelda õpetajat paari lausega. (õpetamise stiili, meetodit jne)

*Alati rõõmsameelne ja energiline, kuid samas siiski piisavalt karm, et kõik korralikult kaasa teeksid. Väga osav rahvatantsija ning oskas väga hästi kõik sammud kiirelt selgeks õpetada. Kõik trennid olid sisutihedad ning tants sai üsna kiirelt selgeks. Oskas meid motiveerida. Ütles alati otse välja, kui meil tants kõige paremini välja ei kukkunud, kuid see andis innustust ja tahtejõudu juurde, et järgmine kord paremini teha.

Lisa: Sinuga koos olid tantsutunnid alati huvitavad. Tore, et sa otsustasid meid õpetama tulla.

Suur tänu kõige selle eest ☺

Vanus 32

Sugu N

Eelnev tantsualane kogemus (kus ja kui kaua)

3 aastat algajate naisrahvatantsurühmas Tartus, enne seda aeroobika keskkoolis, võimlemisrühm põhikoolis.

Hinda treeningut 10 palli süsteemis kus 10 – suurepärane ja 1 – ei meeldinud.

Soojendus ringil	10
Jooksuharjutused ringil	10
Vahevenitus maleruudus	10
Tasakaalu harjutused	10
Koordinatsiooni harjutused	10
Harjutused diagonaalil	10
Tantsude õpetamise loogilisus, arusaadavus	10
Tantsude õpetamise kiirus	10
Üleüldine treeningtunni ülesehitus	9

Hinda enda arengut 2013-2014 hooajal 10 palli süsteemis kus 10 – väga suur areng ja 1 – ei arenenud üldse.

Tantsutehniline areng	6
Kehahoid	3
Kehatunnetus	5
Kehamälu	6
Tasakaal	5
Koordinatsioon	5
Teadlikus põhisammudest	6
Koreograafia omandamise kiirus	8

Mis tundides meeldis?

Rõõmus meeleolu. Vahel jõudsin pärast tööpäeva ikka väga kehva tuju ja enesetundega trenni – kaks tundi hiljem oli palju parem olla.

Mis tundides ei meeldinud?

Arvestades, kui vähe rühm kokku saab, siis oleks ehk vahel pidanud soojendust pisut lühemalt tegema ja tantsude õppimisele rohkem aega pühendama. Rühmaliikmete vilets kohalkäimine.

Kas õppisid midagi uut? Mida?

Kuna mul enne segarühma kogemus puudus, siis õppisin partneriga koostööd. Veidi paremini suudan ehk tantsu kestel ka joonist jälgida ja hoida. Tantsude omandamise kiirus kasvas kõvasti.

Kirjelda õpetajat paari lausega. (õpetamise stiili, meetodit jne)

Trenn oli hoogne ja selge ülesehitusega – ei hakanud igav, kuid samas ei tekkinud ka tunnet, et üldse ei saa hakkama. Tantsude õppimine algas üksikute kombinatsioonide omandamisest ja alles seejärel pandi „pusle kokku“. Polnud piinlik mõnda asja kolm-neli korda üle küsida – seletasid kannatlikult uuesti. Meeleolu oli positiivne. Lobasuude ja laiskvorstide taltsutamisel on ehk vahel veidi karmimat kätt vaja ja tagasiside tundus mõnikord liiga leebe.

Lisa 4 – Tantsutunni (11.04.2014) Videosalvestis

Näidistunni videosalvestis DVD-l.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina

Heleri Huuse

(autori nimi)

(sünnikuupäev: 16.09.1991)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Rahvatantsijate tantsutehnilise taseme arendamine liigutusvilumuste süsteemse kujundamise teel Võru rahvatantsurühma Siisik näitel“

mille juhendaja on

Aveli Asber,

(juhendaja nimi)

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivis DSpace säilitamise eesmärgil;

1.2. kirjaliku osa ja audiovisuaalsete osade/helisalvestiste „LISA 1- Ühe tunni analüüs“ ja „LISA 3- Tagasiside õpilastelt“ reprodutseerimiseks üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.3. kirjaliku osa ja audiovisuaalsete osade/helisalvestiste „LISA 1- Ühe tunni analüüs“ ja „LISA 3- Tagasiside õpilastelt“ üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni. Lõputöö audiovisuaalseid osasid/helisalvestisi „LISA 4- Tantsutunni (11.04.2014) videosalvestis“ ei ole lubatud avaldada.

2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, 21.05.2014